

Starbene | Salute

PANCIA GONFIA: PUNTA SUI PROBIOTICI "DOC"

Anche le persone magre lamentano spesso la pancia gonfia. Tensione addominale, meteorismo (l'imbarazzante emissione di gas intestinali), alternanza di stipsi e diarrea, sensazione di non aver evacuato completamente e piccoli disturbi post-pranzo affliggono ben il 60% degli italiani, che spesso si affidano agli integratori per riequilibrare la flora intestinale. In effetti il microbiota, cioè l'insieme di batteri, virus, funghi, lieviti e protozoi che popolano le mucose intestinali, è importantissimo per il benessere dell'intestino e gioca un ruolo fondamentale nell'assorbimento degli alimenti, nella sintesi di vitamine e aminoacidi e nella regolazione di tutto il sistema immunitario. Per "sgonfiare" la pancia può essere dunque corretto ricorrere ai probiotici, microorganismi vivi che, somministrati in quantità adeguata (almeno 4 milioni di UFC, cioè unità formanti colonia, a dose) compensano le alterazioni del microbiota dovute a stress, infezioni, farmaci, intolleranze, diete incongrue, alcolici e cibi-spazzatura. Ma è fondamentale scegliere i ceppi batterici di cui si ha davvero bisogno, a seconda del disturbo di cui si soffre.



1
SE HAI SPESSO LA DIARREA

In questo periodo sono frequenti gli attacchi dei Rotavirus, virus parainfluenzali piuttosto aggressivi.

Le altre regole antigonfiore

Per combattere la pancia gonfia è importante bere molta acqua ed evitare bevande dolcificate gassate (come le aranciate o la cole) e succhi di frutta industriali, ricchi di zuccheri che fermentano.

«Occorre inoltre ingerire una buona quantità di fibre vegetali (comprese quelle dei legumi), ed evitare di mangiare troppa carne, che favorisce fenomeni putrefattivi», spiega il dottor Francesco Aвали: «Occhio anche alle verdure a foglia larga, come gli spinaci, le coste o le biette: vanno masticate bene e ingerite con abbondante acqua per evitare che

formino dei boli indigesti nell'intestino». E che dire dei farmaci? Tutti conoscono l'azione negativa degli antibiotici sul microbiota. Ma pochi sanno che anche l'abuso di cortisonici e antinfiammatori può mandare in tilt l'equilibrio della flora batterica. «Un discorso a parte meritano gli inibitori della pompa protonica,

farmaci antiacidi usati da chi soffre di gastrite o di reflusso gastro-esofageo», prosegue Aвали: «Alterano il pH gastrointestinale che, diventando basico, rallenta la digestione delle proteine (esigono un pH acido)». Vanno dunque usati per periodi limitati, attenendosi rigorosamente alle indicazioni date dallo specialista.

Gli integratori per il benessere dell'intestino riempiono interi scaffali in farmacia, al super e in erboristeria. Ma non sono tutti uguali: ecco i ceppi batterici più efficaci a seconda del tipo di disturbo

di Rossella Briganti

Scegli prodotti che contengano almeno 4 milioni di "unità formanti colonia"

sivi che provocano gastroenteriti caratterizzate da diarrea, nausea, pancia gonfia e, a volte, febbre. «Al di là degli episodi infettivi acuti molte persone soffrono di diarrea cronicamente, perché affette dalla cosiddetta sindrome del colon irritabile, un'ipersensibilità della mucosa intestinale dovuta spesso allo stress», spiega il dottor Francesco Avaldi, medico omeopata esperto in nutrizione dello sport a Lodi. «Non dimentichiamo che l'intestino è il nostro secondo cervello, per le complesse funzioni neurovegetative che svolge». Come porre freno alla diarrea? Oltre a idratarsi abbondantemente e seguire una dieta liquida, a base di spremute, passati di verdura, brodi di carne o vegetali, nella fase acuta è bene assumere per una decina di giorni il *Lactobacillus Rhamnosus*, un probiotico che recenti studi (tra cui quello pubblicato nel dicembre del 2014 sull'*International Journal of Food Science and Technology*) hanno indicato come il più efficace per regolarizzare la peristalsi intestinale. «Anche chi soffre di colon irritabile dovrebbe assumere il *Lactobacillus Rhamnosus* a cicli di 10-15 giorni (intervallati da altrettanti giorni di sospensione) per lunghi periodi, finché non migliora la situazione», conclude l'esperto.

②

SE SOFFRI DI STITICHEZZA

Il gonfiore tipico di chi non riesce a evacuare con regolarità può essere segnalato dalla pancia dura come un tamburo oppure trattabile ma piena di gas intestinali dovuti al ristagno fecale. «In

questi casi, oltre a bere di più (almeno un litro e mezzo di acqua al giorno) e a praticare attività fisica per risvegliare la peristalsi intestinale è opportuno assumere per almeno 3 mesi il *Lactobacillus Casei*, un probiotico che risveglia la motilità intestinale e che può offrire un valido aiuto per il riequilibrio del microbiota», spiega il dottor Avaldi. Per risolvere definitivamente il problema è però fondamentale imparare a tenere a bada lo stress. «La stipsi è spesso dovuta a una contrattura cronica del cingolo pelvico, quell'insieme di muscoli (come il trasverso, il retto addominale e l'ileo-psoas) che a loro volta fanno contrarre le anse intestinali, bloccando la peristalsi. Ognuno deve trovare la "sua" attività antistress: yoga, meditazione, musicoterapia...», spiega l'esperto.

③

SE I LATTICINI TI SCATENANO IL MAL DI PANCIA

Magari non ne sei consapevole, ma rientri anche tu in quel 40% di italiani intolleranti al lattosio, lo zucchero del latte vaccino? Questa sostanza, per essere digerita, deve essere scissa da un enzima chiamato lattasi. «Molte persone presentano un deficit di questo enzima. Un problema diffuso soprattutto tra chi è stato nutrito con il latte artificiale nei primi mesi di vita», spiega il dottor Francesco Avaldi. «Subdola e non sempre diagnosticata, l'intolleranza al lattosio provoca mal di pancia, gonfiore addominale, scariche diarroiche, mal di testa, eczema e senso di affaticamento ogni volta che si assumono latte, yogurt, burro e formaggi». I probiotici giusti? Un'associazione di *Lactobacillus Thermophilus* e *Lactobacillus Bulgaricus*, due fermenti che, lavorando in sinergia, riescono a produrre la beta-galattosidasi, un enzima idrolitico che rompe i legami tra le molecole di lattosio, esattamente come la lattasi umana. «In fiale, capsule, bustine, il benefico duo va assunto tutti i giorni a stomaco vuoto per due mesi, durante i quali bisognerà astenersi dal mangiare latticini», puntualizza il dottor Avaldi. «Solo dopo questo periodo di ricolonizzazione intestinale da parte dei ceppi "buoni", si potrà nuovamente tollerare, di tanto in tanto, una porzione di formaggio o un bicchiere di latte».

67



Consulta gratis il nostro esperto

DOCT. FRANCESCO AVALDI

Omeopata esperto in nutrizione dello sport a Lodi
Tel. 02-70300159
31 marzo
ore 14-15

DADORI

71715 >

